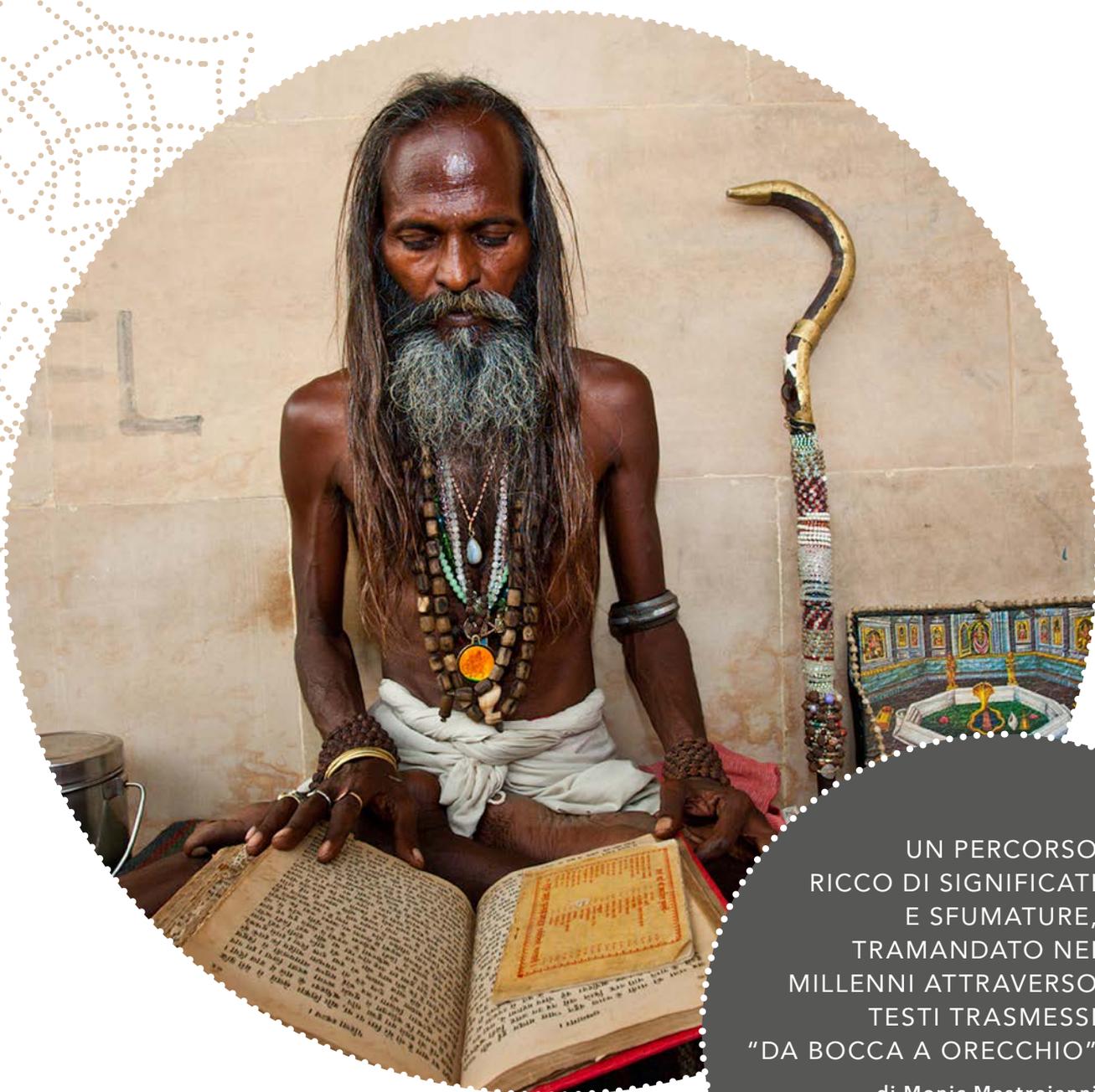


Le origini della parola YOGA



UN PERCORSO
RICCO DI SIGNIFICATI
E SFUMATURE,
TRAMANDATO NEI
MILLENNI ATTRAVERSO
TESTI TRASMESSI
"DA BOCCA A ORECCHIO"

di Monic Mastroianni
e Gianni Pellegrini

Abbiamo già parlato in queste pagine della parola Yoga, che è molto vasta e ha tanti significati diversi nella tradizione indiana. Partendo dall'analisi linguistica, come ogni parola sanscrita anche la parola Yoga può essere derivabile da una radice, che ha **3 significati differenti**, elencati in un testo chiamato *Dhatupatha*. **Nel primo significato yujir yoge** questa radice vuol dire applicare, aggiogare, bardare, connettere; **nel secondo è yuj samyamane**, ovvero

controllare, disciplinare; **nel terzo significato la parola indica il samadhi (yuj samadbau)**. Gli Indiani amano molto giocare con la lingua e con le radici linguistiche; per questo motivo da queste radici abbiamo una quantità di derivazioni etimologiche enormi e ciò determina una quantità di significati della parola Yoga altrettanto vasta. Ecco perché, a seconda della derivazione intesa dai testi, il termine yoga o la radice yuj possono dire o convogliare il significato di tante cose diverse.

D MONIC Da dove deriva la parola yoga?

R GIANNI PELLEGRINI Per rispondere a questa domanda dobbiamo tornare indietro, ancora una volta, fino alle origini. Nel contesto delle raccolte vediche, la cui composizione è databile tra la metà del II millennio a.C. e il 1100 a.C., la radice yuj è usata spessissimo con molti significati differenti, anche se non viene usata la parola yoga così come la conosciamo noi. Uno dei significati che emerge maggiormente è quello bellico: si parla degli armenti, degli dei, dei carri bardati per la guerra e dei cavalli imbrigliati per lo scontro. Da questo si coglie che **la forza dei cavalli e del carro viene disciplinata, regolata, controllata e può quindi essere usata, applicata (di nuovo yuj) in un campo specifico**, quello della guerra imminente. La stessa idea di applicazione e disciplina si ha anche nel campo semantico del pensiero, dell'ispirazione delle menti e della capacità creativa dei saggi vedici: anche in questo caso si usa la parola yoga.

Nel Rgveda abbiamo una quindicina di diversi significati che vanno da armare un esercito a predisporre, preparare qualcosa, imbrigliare, aggiogare, ma anche eseguire i rituali o innalzare preghiere agli dei; o ancora incaricare qualcuno di qualcosa e anche il significato astronomico trova particolare rilevanza.

D M C'è una prima ricorrenza tracciabile dell'utilizzo di questa radice?

R GP Sì, infatti tra i tanti esempi vorrei parlare in particolare di 2 versi del Rgveda, uno che si riferisce all'atto sacrificale, l'altro che si riferisce all'accezione cognitiva. Il primo di questi due versi contiene la primissima ricorrenza della radice yuj nel Veda:

Rgvedasamhitā I.151.4:

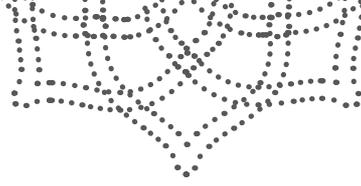
“Potenti divinità, estremamente caro a voi entrambi è quel luogo [dove siete adorati]: o voi che accettate il sacrificio, proclamate il grande rito [come ben eseguito], in quanto voi due congiungete (yuñjathe) l'atto capace [di supportare il peso] del cielo e applicarlo a tutte le creature, come una vacca al suo fardello.”

Qui troviamo la celebre metafora della vacca/bovino e del giogo. La radice yuj qui usata indica addomesticamento, aggiogamento e un utilizzo benefico dell'animale. L'animale che andrebbe al pascolo disordinato viene messo sotto giogo in modo che la sua forza produca qualcosa di utile. Il testo sembra intendere che i frutti che mi aspetto di raccogliere saranno garantiti dal sacrificio stesso. Infatti, come un bovino è capace di supportare un peso commisurato alla sua forza fisica, allo stesso modo, grazie al sacrificio, le divinità sono in grado di supportare il peso del cielo a beneficio delle creature che vivono sotto quel cielo, mantenendo l'ordine.

C'è poi un altro mantra di cui vorrei fare cenno, dove troviamo l'accezione cognitiva, quella del pensiero. Questo mantra si ripete in tutte e 4 le raccolte vediche. Si trova in un inno dedicato al sole nella sua forma di Savitr, cioè il creatore, il manifestatore (la stessa divinità cui si riferisce il mantra gayatri):

Rgveda V.81.1:

“I saggi applicano (yuñjate) la loro mente oppure immergono il loro intelletto, per propiziare l'intelligente, il grande, il degno d'adorazione Savitr...”



I saggi immergono il loro intelletto che, come una freccia, penetra nelle cose; per controllare la loro mente che altrimenti vagherebbe la immergono nei contenuti. Quindi prima la fermano e poi la immergono per propiziare la divinità (entrambi i significati derivano dalla radice *yunjate*). Qui la parola comincia a descrivere un “metodo” per indirizzare l’attenzione.

D M Interessante. E nei testi successivi cosa succede?

R GP Nelle Upanishad la parola yoga si trova molte volte e in alcuni punti è di fondamentale importanza. La più antica delle citazioni della parola yoga si trova nella Taittiriya Upanishad. Vediamo che evoluzioni ci sono:

Taittiriya Upanishad II.4.1:

“Di tale corpo costituito d’intelletto, la fede stessa è il capo, la rettitudine il lato destro, la verità è il lato sinistro, lo yoga è il tronco/petto (*yoga atman*).”

Qui si dice che yoga è *atman*. Una parola che ha tantissimi significati tra cui quello di corpo, in particolare il tronco, da cui dipendono ogni moto e ogni postura. Ma non solo: all’interno del tronco risiede il cuore, che **nell’immaginario sanscrito è la sede dell’apparato psichico, la coscienza**, ovvero l’ambito specifico sul quale agisce lo yoga, la disciplina. C’è una connessione tra la parola yoga e il luogo su cui la disciplina agisce: yoga è bilanciamento; yoga è sia il luogo fisico, sia il perno cognitivo centrale.

Un altro esempio eccezionale dell’uso della parola yoga lo troviamo nella Katha Upanishad. Il contesto narrativo è molto importante perché si parla della morte. Il giovane protagonista, Naciketas, durante un sacrificio viene mandato dal padre a morire e lui, ancora vivo, va diligentemente nel mondo dei morti. Arrivato alla dimora del Dio della morte non trova nessuno e rimane lì per 3 giorni e 3 notti in attesa di essere ricevuto dal

padrone di casa, il dio Yama. A distanza di 3 giorni la Morte torna e desidera farsi perdonare per essersi fatta attendere così a lungo. Quindi, concede al ragazzo un dono per ognuna delle notti che è rimasto ad attenderla. Il ragazzo, come ultima grazia, chiede di avere spiegazioni sulla questione della morte, la questione più scottante per l’uomo. È in questo contesto che troviamo due accezioni della parola yoga:

Katha Upanishad 6.10-11:

“10. Quando le cinque facoltà percettive si fissano, insieme col pensiero e l’intelletto non agisce più, questo è detto essere il traguardo più alto.

11. Questo saldo dominio sui sensi è yoga, così essi ritengono. Allora [l’uomo] è senza distrazioni, [poiché] yoga è sia venire in essere, sia cessare...”

Qui ci sono 2 significati: *il traguardo più alto chiamato yoga è il saldo dominio su tutte le facoltà*, non solo sui sensi (*sthiram indriya-dharanam*) ma anche sui pensieri. Quindi qui l’essere umano diviene padrone di sé, diviene disciplinato e concentrato, come una freccia che si volge al bersaglio senza tentennamenti. Poi c’è la seconda parte del verso, che dice yoga è sia venire in essere, sia cessare. Qui la parola si riferisce a due termini: *prabhava* che vuol dire origine e *apyaya* che vuol dire cessazione. Quindi yoga è sia inizio, sia fine. Di cosa? Io rispondo con Patañjali Yoga Sutra 2.2: qualunque sia la pratica, però (si riferisce al kriya-yoga di 2.1) deve assolvere a 2 compiti: uno è far venire in essere il *samadhi*, l’altro deve far cessare i *klesha*, affievolire, attenuare le sofferenze. Se leggiamo il verso 6.11 della Katha Upanishad con Patañjali, ci dice che yoga è la fine delle afflizioni e l’inizio del *samadhi*.

Nel primo verso, la parola yoga indica un percorso fisico di aggiogamento e postura metodica, con una posologia che è ben nota a tutti i praticanti.

MONIC MASTROIANNI

Insegnante Yoga, Fondatrice e Direttore tecnico della scuola Yogamilan. Ha conseguito il Master in Yoga Studies c/o l’Università Ca’ Foscari di Venezia.

GIANNI PELLEGRINI

Professore associato di Filosofie e Religioni dell’India e dell’Asia Centrale e di Lingua e Letteratura Sanscrita presso il Dipartimento di Studi Umanistici dell’Università di Torino.

“Lo yoga è disciplinare facoltà sensoriali e pensiero”

Svetasvatara Upanishad 2.8:

“Il saggio tenendo immobile il corpo con le tre parti superiori (torso, collo, testa) erette, (accenno ad *asana*) facendo rientrare nel cuore gli organi di senso insieme col pensiero (accenno a *pratyahara*), mediante la barca del brahman, potrà attraversare tutte le correnti che arrecano terrore.”

È una formula questa che si ritrova anche nei testi di Hatha Yoga dei secoli successivi. Ecco che tornano il busto, il collo e la testa. Questo è evidentemente un accenno ad *asana*, poi a *pratyahara*, al rivolgimento interno. E dice: mediante questa barca, il saggio, lo yogin, può attraversare tutte le correnti, le *vritti*, che portano paura, terrore, scombussolamento.

In conclusione, nelle Upanishad yoga significa aggirare, disciplinare le facoltà sensoriali e il pensiero, con un metodo che porta tutto sotto il nostro controllo.



c/o Yogamilan, Monic Mastroianni conduce il Teacher Training “Conosci Te Stesso”, formazione completa per insegnanti di Yoga (I livello 250 ore; II livello 250 ore in 4 moduli). Gianni Pellegrini insegna i moduli di storia e filosofia all'interno dello stesso Teacher Training.

COSA SONO LE UPANISHAD?

Si tratta della parte finale delle raccolte vediche, intese come la parte terminale dell'opera.

Secondo gli studiosi, la parola **upanishad** indicherebbe il sedersi ai piedi

di un maestro in posizione subordinata per ascoltarne gli insegnamenti. Indicano l'idea tipica di come ci si approccia a un maestro per venire istruiti.

Gli studiosi spiegano che la parola avrebbe 2 prefissi più 1 radice che ha 3 significati: **upa**, prefisso che significa vicino, giù; **ni**, prefisso che significa con certezza, decisamente; la radice **sad** che ha 3 significati primari che sono annientare, avvicinarsi, affievolire.

Le Upanishad sono un insieme di insegnamenti volti ad annientare l'ignoranza, affievolire i disagi, i legami e le afflizioni e avvicinare, condurre alla più alta delle mete. Le Upanishad più arcaiche e autorevoli sono 14, databili dal IX al III secolo a.C. e sono ambientate o tra le foreste, o all'interno di grandi corti regali, in un'area geografica che oggi corrisponde alla pianura fertile tra lo Yamuna e il Gange, nel centro del nord dell'India.